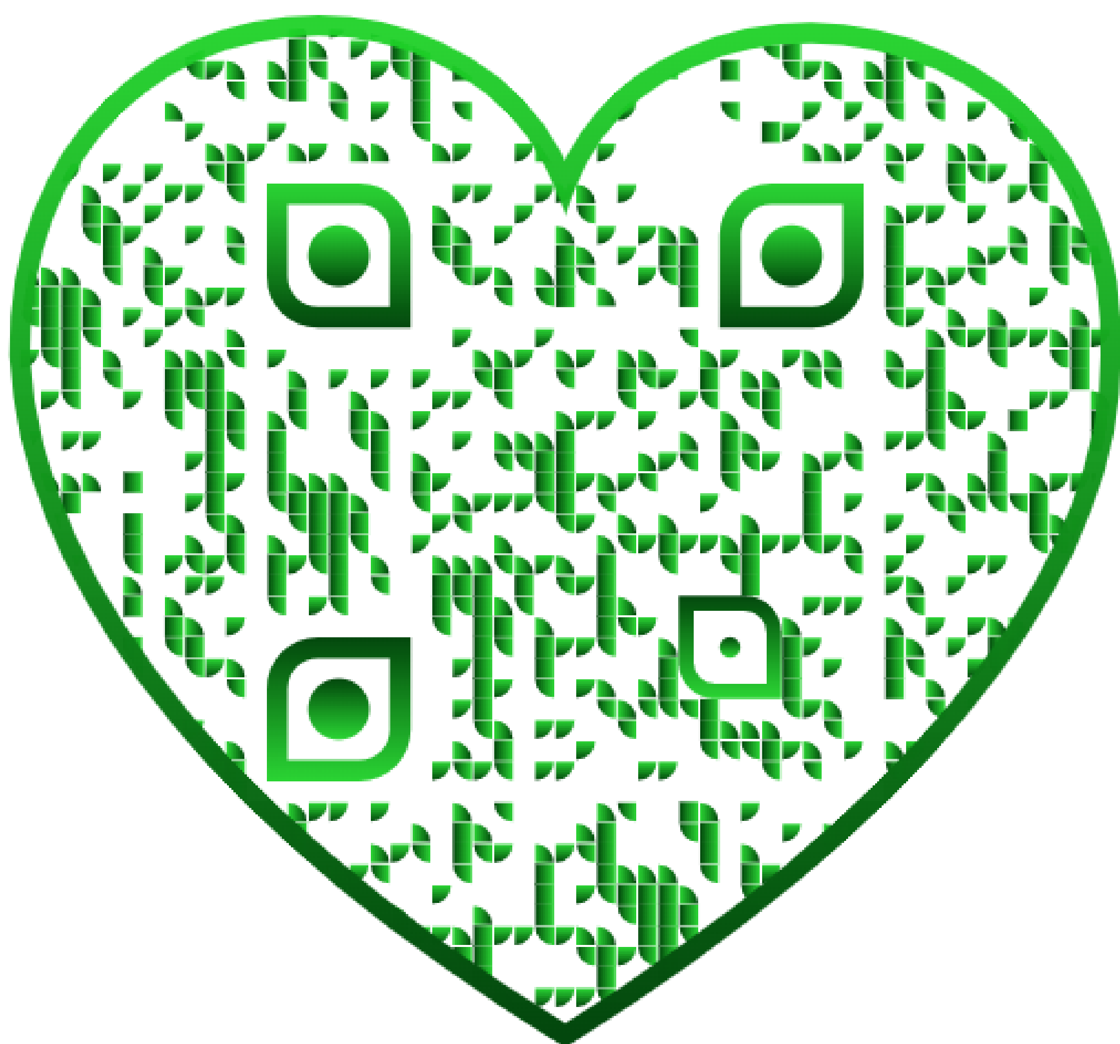
Flávio GIKOVATE

REFLEXÕES QUE PERMANECEM

[*Uma compilação*]

mg
MG EDITORES



CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

G391r

Gikovate, Flávio, 1943-2016
Reflexões que permanecem [recurso eletrônico] : uma compilação / Flávio Gikovate. - São Paulo : Summus, 2017.
recurso digital

Formato: epub
Requisitos do sistema: adobe digital editions
Modo de acesso: world wide web
ISBN 978-85-7255-127-4 (recurso eletrônico)

1. Gikovate, Flávio, 1943-2016. 2. Escritores brasileiros - Biografia. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

17-44804 CDD: 928.699
CDU: 929:821.134.3(81)



Compre em lugar de fotocopiar.
Cada real que você dá por um livro recompensa seus autores
e os convida a produzir mais sobre o tema;
incentiva seus editores a encomendar, traduzir e publicar
outras obras sobre o assunto;
e paga aos livreiros por estocar e levar até você livros
para a sua informação e o seu entretenimento.
Cada real que você dá pela fotocópia não autorizada de um livro
financia o crime
e ajuda a matar a produção intelectual de seu país.

REFLEXÕES QUE PERMANECEM

[Uma compilação]

Flávio Gikovate



REFLEXÕES QUE PERMANECEM
Uma compilação
Copyright © 2017 by Flávio Gikovate
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial Ltda.

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Campos**
Compilação das frases: **Ana Paula Alencar e Mildes Mota**
Capa: **Alberto Mateus**
Projeto gráfico e conversão para ePub: **Crayon Editorial**

MG Editores
Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
http://www.mgeditores.com.br
e-mail: mg@mgeditores.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3872-7476
e-mail: vendas@summus.com.br

SUMÁRIO

Capa
Ficha catalográfica
Folha de rosto
Créditos
Apresentação
Amor
Ciúme
Egoísmo *versus* generosidade
Felicidade
Individualidade
+Amor
Mudar
Sexo e sexualidade
Solidão/viver só
Outras ideias
Obras de Flávio Gikovate publicadas pela MG Editores

APRESENTAÇÃO

“É detestável essa avareza espiritual que têm os que, sabendo algo,
não procuram a transmissão desses conhecimentos.”
Miguel De Unamuno

Num mundo em que o individualismo, a competição e a ganância vicejam, raros são os intelectuais que dividem seu conhecimento com quem estiver disposto a ouvir. Flávio Gikovate era uma dessas criaturas.

Médico psiquiatra, desde o início da carreira optou pela psicoterapia como profissão. Em 50 anos de trabalho, atendeu quase dez mil pacientes, fazendo enorme diferença na vida e na psique dessas pessoas.

Gikovate se interessava por todos os assuntos relativos ao ser humano: amor, sexo, relacionamentos, generosidade, ciúme, felicidade, finitude, vaidade. Usava como fonte os grandes pensadores, mas sobretudo sua prática clínica. Após a publicação de seu primeiro livro, em 1975, dedicou-se com ainda mais afinco aos temas que nos tocam. Foram 35 obras publicadas e mais de um milhão de exemplares vendidos, além de versões para o inglês e o espanhol.

O fato de não se filiar a nenhuma corrente da psicologia custou-lhe alguns inimigos, mas gerou infinitos admiradores. Gikovate gostava de falar partindo daquilo que acolhia diariamente em seu consultório. Era um trabalhador incansável, um homem sempre disposto a ouvir. Tratava com delicadeza e humildade a todos aqueles com quem convivia, da secretária a grandes empresários, da editora exigente à senhora humilde que lhe pedia um conselho.

Ainda na década de 1980, participou de vários programas de televisão, dirimindo dúvidas do público. Na mesma época, aceitou um convite que gerou polêmica: em plena era da democracia corintiana, encarou o desafio de comandar o time psicologicamente.

Palestrante de sucesso, falava a diversos públicos: jovens, idosos, gays, héteros, donas de casa, professores, profissionais liberais. A clareza de seu discurso encantava – tanto que seu programa na rádio CBN, “No divã do Gikovate”, que foi ao ar entre 2007 e 2016, tinha enorme audiência. Uma vez por mês, era gravado ao vivo no Teatro Eva Herz, da Livraria Cultura, e seus seguidores lotavam os 150 lugares disponíveis.

Em 2005, Gikovate deu início, com a MG Editores, a um novo projeto: escrever obras atuais sobre a condição humana e reeditar os livros que permaneciam pertinentes. Desde então, foram 15 títulos, quase um por ano. O mais recente deles, Para ser feliz no amor, ganhou o coração da crítica e do público.

Em 13 de setembro de 2016, no lançamento desse livro, Gikovate fez mais uma de suas palestras no auditório abarrotado. Embora estivesse lutando contra um câncer de pâncreas desde abril, não se deixou abater: mostrou o mesmo espírito incansável e curioso. Ao fim da palestra, autografou centenas de livros e confessou que já estava pensando no próximo título, relacionado com a serenidade. Disse que aquele momento de sua vida parecia propício para escrever sobre a arte de encarar adversidades sem perder a esperança. Exatamente um mês depois, ele se foi, deixando a todos aturdidos.

Esta obra, distribuída gratuitamente, é uma homenagem a Flávio Gikovate. Para seus admiradores, trata-se de um compêndio de suas ideias a respeito dos temas que mais prezava. Para os que ainda não o conhecem, constitui uma boa introdução ao seu pensamento.

Os editores

AMOR

[O amor] não deve ser pensado como fonte de grandes aventuras e prazeres que se renovam. Quem pensar assim estará sujeito a enormes frustrações, esperando do amor o que ele não pode dar.[1]

* * *

Antes de buscarmos encontrar um bom parceiro, devemos estar em condições de oferecer-lhe o que gostaríamos de receber.[2]

* * *

A depressão e a dor vivenciadas na separação dos amantes é dor de morte: é saber que estamos morrendo na consciência do outro. Morrendo no outro e matando-o dentro de nós. O tempo de recuperação é longo, e algumas pessoas talvez jamais venham a superar o que vivenciaram. Muitos casais reencontram-se anos – ou décadas – depois da ruptura e não conseguem se olhar com neutralidade. A "mágica" do amor transforma uma pessoa "neutra" em ímpar, única e indispensável. A ruptura deverá produzir a "mágica" inversa, a de trazer a pessoa especial de volta à condição de pessoa comum. O que nem sempre acontece.[3]

* * *

O amor corresponde ao que sentimos por aquela pessoa que nos provoca a sensação de paz e aconchego que atenua a dor do desamparo e nos livra dos desconfortos físicos que o acompanham. O primeiro objeto do amor é, pois, nossa mãe. Os outros objetos, aqueles que continuamos a buscar ao longo de todas as fases da vida adulta, serão substitutos do objeto original.[4]

* * *

O amor é essencial, assim como a saúde. Ambos são prazeres negativos. O amor nos tira do desconforto que sentimos quando estamos sozinhos. A presença da pessoa amada provoca em nós aconchego e menos desamparo. É, pois, um fenômeno homeostático.[5]

* * *

[...] é preciso que as pessoas parem de fazer comparações com o mundo inanimado: o fato de polos magnéticos antagônicos se atraírem nada diz a respeito da natureza das relações amorosas entre os humanos![6]

* * *

A grande síntese que posso fazer, depois de acompanhar milhares de histórias de relacionamentos afetivos, consiste na afirmação de que existe em todos nós um enorme anseio pela fusão romântica e de que também existe em quase todos nós um ingrediente interno que se opõe a esse desejo. [...][7]

* * *

Está claro [...] quanto o amor adulto tem de infantil. Isso vale inclusive para a paixão, tida como a mais emocionante das manifestações afetivas, aqui definida como amor associado a forte medo – o coração bate por causa do medo e não por amor.[8]

* * *

É o início de uma nova era, de uma nova etapa da nossa história, na qual o casamento deixou de ser uma necessidade imperiosa para se transformar em uma opção de vida. Está deixando de ser vergonhoso pensar racionalmente sobre a questão, que antes deveria ter uma solução meramente sentimental.[9]

* * *

Enganam-se aqueles que acham que a razão não deve interferir nos assuntos do coração. Ser sentimental não significa renunciar à reflexão; isso é ser tolo.[10]

* * *

Nos relacionamentos bem estruturados, os planos tornam-se parte da vida de ambos. Isso é verdadeiro mesmo quando cada um se atém a uma parcela diferente do projeto em comum. Conversam muito sobre suas atividades, que são de interesse mútuo em virtude do caráter societário da união. A glória de um é também a do outro. Fracassos e dificuldades também são compartilhados.[11]

* * *

[...] os grandes e renovados prazeres relacionados com o fenômeno amoroso são fortemente influenciados por sua instabilidade, pela construção de um elo que

nos ata a outra pessoa ou coisa e por sua posterior destruição, à qual se seguirá uma reconstrução.[12]

[1] *Uma nova visão do amor*, p. 50.

[2] *Para ser feliz no amor*, p. 26.

[3] *Uma história do amor... Com final feliz*, p. 116.

[4] *Dá pra ser feliz... Apesar do medo*, p. 50.

[5] *Dá pra ser feliz... Apesar do medo*, p. 46.

[6] *Uma nova visão do amor*, p. 107.

[7] *Uma nova visão do amor*, p. 71.

[8] *Uma nova visão do amor*, p. 80.

[9] *Uma nova visão do amor*, p. 108.

[10] *Uma nova visão do amor*, p. 158.

[11] *Uma nova visão do amor*, p. 169.

[12] *Ensaios sobre o amor e a solidão*, p. 27.

CIÚME

O ciúme é um fenômeno complexo e muitas são as pessoas que o relacionam com o nosso padrão cultural, até mesmo com a noção de propriedade privada típica do capitalismo. As explicações simplórias quase sempre são falsas e inúteis, uma vez que não ajudam as pessoas a lidar melhor com a questão. Mais simplório ainda é pensar que se pode combater o ciúme com palavras, com discursos que se oponham a ele.[13]

* * *

O ciúme não é prova de amor. Costuma acompanhá-lo, mas os ciumentos são os que estabelecem mais dependências práticas, e não os que mais amam. Assim, não cabe a excessiva tolerância de alguns para com esse sentimento. Trata-se de uma emoção inevitável, mas que deve ser objeto de administração e máximo controle justamente a fim de preservar os legítimos direitos do amado.[14]

* * *

[...] as pessoas que com mais frequência sentem ciúme não são, como regra, as que mais intensamente amam, mas as que mais temem perder o parceiro, o que corresponde, antes de tudo, à fraqueza pessoal e ao medo de lidar com frustrações, dores e perdas práticas de todo tipo.[15]

* * *

Acredito que a batalha contra o ciúme, que pode durar séculos, se inicia por um posicionamento claro e definitivo contrário a esse sentimento. Temos de parar de ter uma postura equívoca com relação ao ciúme, que em nenhuma condição é bem-vindo.[16]

* * *

[...] As pessoas que forem capazes de lidar bem com a incerteza tenderão a tolerar melhor o fato de que, também no amor, não existem garantias quanto ao futuro.[17]

* * *

[as] criaturas menos ciumentas, e por vezes menos autoritárias, não são, em hipótese alguma, as que amam com menos intensidade. São as que têm melhor domínio sobre si mesmas e mais controle sobre suas emoções, o que sempre tem de ser tratado como importante indicador de maturidade emocional, como coisa louvável que deve ser incentivada.[18]

* * *

O ciúme sentimental não tem nada que ver com o sexual. Ele viceja em todas as pessoas emocionalmente importantes para o parceiro: seus pais, irmãos, amigos íntimos e outros personagens com quem não existe a menor possibilidade de existência de entusiasmo erótico.[19]

[13] *Para ser feliz no amor,* p. 92.

[14] *Para ser feliz no amor,* p. 97.

[15] *Ensaios sobre o amor e a solidão*, p. 124.

[16] *Ensaios sobre o amor e a solidão*, p. 132.

[17] *Ensaios sobre o amor e a solidão*, p. 158.

[18] *Ensaios sobre o amor e a solidão*, p. 161.

[19] *Para ser feliz no amor*, p. 94.

EGOÍSMO *VERSUS* GENEROSIDADE

Na prática, individualismo significa o fim do egoísmo. Com isso todos estariam de acordo, não fosse o fato de que muitos veem no individualismo exatamente a exaltação do egoísmo – o que, a meu ver, é um grave equívoco. Se entendermos egoísmo como necessidade ou gosto de se apropriar do que não é seu, veremos que ele se funda num tipo de elo que facilite esse tipo de abuso de outros. Ora, num mundo povoado por individualistas, os egoístas não terão essa oportunidade porque ninguém estará disposto a lhes conceder vantagens indevidas, e então cada um terá de encontrar em si os recursos para a autossuficiência.[20]

* * *

O justo não é generoso nem egoísta, tampouco pretende a transcendência ao se beneficiar do esforço de terceiros; não quer se destacar em virtude de sua competência para a renúncia aos prazeres nem por ter mais bens e poder do que as outras pessoas; o que ele quer é trocar, dar e receber na mesma medida, cuidar de seus direitos, que são idênticos aos das outras pessoas.[21]

* * *

Esse tipo de relacionamento [generoso e egoísta] costuma durar o suficiente para desembocar em casamento; compõe-se uma “aliança diabólica” na qual todos perdem. Não é um relacionamento evolutivo, pois não existem grandes avanços emocionais. O jeito de ser de cada um só se acentua com o passar do tempo.[22]

* * *

O jogo de interesses e de poder entre esses dois personagens [generoso e egoísta] é bem pesado. [...] não há como não pensar na generosidade como uma arbitrariedade moral tão atroz quanto o egoísmo. Estabelece-se entre eles o que tenho chamado de “trama”, em que reina a maldade, explícita ou disfarçada. A felicidade sentimental não passa por aí.[23]

[20] *Para ser feliz no amor*, p. 164.

[21] *A liberdade possível*, p. 226.

[22] *Uma história do amor... Com final feliz*, p. 70.

[23] *Uma história do amor... Com final feliz*, p. 82

FELICIDADE

[...] a felicidade é possível, mas ela depende de grande esforço, crescimento individual, paciência e determinação.[24]

* * *

O medo da felicidade corresponde à sensação de iminência de tragédia que acompanha nossos melhores momentos. É como se a grande desgraça viesse a se repetir: estávamos no útero, felizes, em harmonia e simbiose com nossa mãe; à situação paradisíaca seguiu-se a dramática e dolorosa ruptura do nascimento.[25]

* * *

O caminho para a felicidade sentimental é relativamente simples. Ele é rico em obstáculos, todos eles difíceis de ser superados, mas passíveis de ser ultrapassados – desde que se tenha ciência de como se formaram e de algumas sugestões importantes para otimizar as chances de sucesso.[26]

* * *

Vivemos a felicidade como um estado que aumenta as chances de sermos acometidos por todos os tipos de tragédia. É como se as pessoas felizes estivessem em pecado, ofendendo os deuses – além da inveja que despertam em seus pares – e levando-os à ira.[27]

* * *

Forte é aquele que cai do cavalo, suporta todas as dores dessa queda – inclusive, e principalmente, as da vaidade –, recupera-se do tombo e reconhece-se com forças para voltar a montar. Forte não é o que jamais caiu, pois não levará tombos quem não montar.[28]

* * *

É preciso ousar, tentar realizar os sonhos que elaboramos. Quem acha que não terá condições de ousar e tratar de perseguir seus sonhos não deve construí-los.[29]

* * *

[...] alegria não implica forçosamente felicidade nem mesmo quando ela é genuína. [...] Não devemos nos importar com a suposta felicidade alheia. As comparações entre os seres humanos estão sempre sujeitas a erros de avaliação – tanto por força das dissimulações dos que são objeto da comparação como por erros de avaliação por parte do que compara. O que é grave mesmo é que estaremos sempre comparando qualidades diferentes, uma vez que cada um de nós é único – e, por isso mesmo, incomparável.[30]

* * *

[...] o conceito de felicidade como um estado, como um contínuo, implica obrigatoriamente a presença de certa quantidade de dor e sofrimento. Nem a mais feliz das pessoas passará pela vida imune às dores inevitáveis e próprias da nossa condição. [...] Feliz não é o que não sofre e sim o que aceita, absorve e "digere" o mais rapidamente possível todas as adversidades que as circunstâncias vierem a colocar em seu caminho. Feliz é aquele que perde o menor tempo possível nas partes tristes do filme da vida – o que não significa negligência nem superficialidade. [...][31]

* * *

Os que priorizam a razão e não as propriedades instintivas são os mais felizes.[32]

* * *

[...] a sociedade de consumo conseguiu seu objetivo: produzir uma nova fonte de sofrimento relacionada com a falta de bens supérfluos. Lutamos de forma competitiva até à exaustão para ter acesso a bens de que só necessitamos para que não nos sintamos tristes por não possuí-los. Vamos mal![33]

* * *

A revolta contra fatos irreversíveis é imaturidade emocional e autocondenação à infelicidade eterna. A aceitação de como somos nos permite elaborar os rumos que deveríamos seguir.[34]

* * *

Para viver em paz a maior parte do tempo e usufruir o maior número possível de momentos de felicidade, é essencial que o indivíduo consiga superar o egoísmo que lhe é característico. [...] Egoísmo e felicidade são, pois, condições incompatíveis.[35]

[24] *Uma história do amor... Com final feliz,* p. 157.

[25] *Uma história do amor... Com final feliz,* p. 114.

[26] *Para ser feliz no amor,* p. 14.

[27] *Uma nova visão do amor*, p. 147.

[28] *Uma nova visão do amor*, p. 157.

[29] *Mudar*, p. 105.

[30] *Dá pra ser feliz... Apesar do medo*, p. 30-31.

[31] *Dá pra ser feliz... Apesar do medo*, p. 32.

[32] *Dá pra ser feliz... Apesar do medo*, p. 116.

[33] *Dá pra ser feliz... Apesar do medo*, p. 46.

[34] *Dá pra ser feliz... Apesar do medo*, p. 120.

[35] *Dá pra ser feliz... Apesar do medo*, p. 133-34.

INDIVIDUALIDADE

O amor, vivido como necessidade, escraviza e se contrapõe à liberdade.[36]

* * *

Entre amor e individualidade, opto pela segunda. Faço isso ciente de que ela implica a morte do amor romântico, a meus olhos o grande vilão da história. O final é feliz porque determina a supressão de uma gama enorme de sofrimentos inúteis e dilacerantes. Libertos do anseio de fusão – que entendo como algo que aponta para o passado, e não para a frente –, indivíduos podem seguir seu caminho na direção da autonomia e da liberdade.[37]

* * *

Tenho definido liberdade como uma sensação subjetiva de alegria derivada do fato de o indivíduo se sentir em razoável coerência interior, vivendo de uma maneira que acredita ser a mais adequada para ele. O estado de alegria íntima pode ser considerado orgulho de si mesmo, talvez a forma de manifestação mais consistente e respeitável da vaidade.[38]

* * *

A verdade é que os avanços tecnológicos atiçaram ainda mais nossa individualidade. Aparelhos de MP3, computadores, DVDs, jogos para as crianças, tudo isso tem nos permitido, desde cedo, bom entretenimento solitário. Aprendemos cada vez mais a ficar sozinhos, a nos divertir com as máquinas, e poucos de nós estão dispostos a grandes concessões em favor do amor tradicional, exigente e cheio de pressões que nos afastam de nossas vontades.[39]

* * *

Individualismo é um termo que costuma provocar uma reação negativa na maior parte das pessoas porque parece sinônimo de egoísmo, o que não faz o menor sentido, uma vez que o egoísta costuma ser a favor dos grupos exatamente para poder encontrar alguém a quem parasitar.[40]

[36] *A liberdade possível*, p. 80.

[37] *Uma história do amor... Com final feliz,* p. 160.

[38] *A liberdade possível*, p. 17.

[39] *Uma história do amor... Com final feliz,* p. 143.

[40] *O mal, o bem e mais além*, p. 140.

+AMOR

O amor em que predominam os prazeres positivos da amizade, do erotismo e das afinidades intelectuais corresponde ao que tenho chamado de +amor, algo que, por ser bem diferente do que se chamava de amor no passado, deve ser diferenciado dele. O +amor exige desenvolvimento emocional bilateral e respeita a individualidade de cada um. É o amor moderno, o único que tem qualidade superior ao estilo de vida dos que estão sós.[41]

* * *

Amizade e projetos individuais definem prazeres positivos que, associados a uma vida erótica gratificante – que é também um prazer positivo –, correspondem a um novo tipo de aliança entre as pessoas. Insisto em afirmar que estamos diante de um grande avanço, de modo que não há nada a lamentar com o fim do amor – e dos enormes sofrimentos que sempre o acompanharam.[42]

* * *

O clima do +amor é de liberdade e respeito. Desaparece a necessidade de provar qualquer coisa ao parceiro, e isso se estende, ao menos parcialmente, às outras pessoas. Os benefícios à individualidade são muito relevantes. As diferenças no modo de ser e pensar de cada um, sempre inevitáveis, não aparecem mais como ameaçadoras: não serão motivo de decepção nem implicarão afastamentos ameaçadores à estabilidade da relação, agora sentida como suficientemente sólida para permitir longos voos “solo”.[43]

[41] *Para ser feliz no amor,* p. 159.

[42] *Uma história do amor... Com final feliz,* p. 146.

[43] *Uma história do amor... Com final feliz,* p. 151

MUDAR

Desejamos mudar, de fato, comportamentos que nos limitam, tais como os hábitos insalubres e as fobias, e efetivamente prejudicam nossa vida social e profissional. Seria conveniente incluir nesse pacote as propriedades que temos e nos fazem sofrer mais que o indispensável e inevitável.[44]

* * *

A incerteza é uma das características da nossa condição, quer gostemos de admitir isso ou não. Talvez valha a pena aceitar nossa realidade com mais docilidade e ver o que podemos extrair de positivo dela.[45]

* * *

Toda mudança tem como ponto de partida uma rigorosa autocrítica e uma avaliação sincera de como somos, dos malefícios que causamos a nós mesmos e/ou a terceiros e de como seríamos mais felizes se nos livrássemos de alguns de nossos comportamentos.[46]

* * *

Não há justificativa para uma pessoa medianamente dotada de inteligência e bom senso se acomodar a um contexto pobre apenas para se beneficiar de pequenos ganhos secundários e fugir de medo das novidades.[47]

* * *

Muitos são os que se entristecem o tempo todo com sua aparência física, com a falta de habilidade para práticas esportivas, com a pouca competência para atividades manuais, com os dotes verbais escassos ou o senso de humor precário, e várias dessas propriedades correspondem a uma forma peculiar da atividade cerebral que, creio, não convém pretender modificar. Nesse caso, mudar significa aceitar os fatos, não lutar contra eles. Mudar significa, portanto, alterar o modo como pensamos para que possamos aproveitar melhor a vida, viver com mais harmonia e serenidade – e isso está longe de ser pouca coisa.[48]

* * *

Cada um tem seu ritmo e, por vezes, as mudanças são mesmo difíceis, trabalhosas e lentas. O importante é o indivíduo se conscientizar de que mudar faz sentido, que há um porquê e um para quê bem consistentes, cujas recompensas sólidas trarão benefícios suficientes para contrabalançar as eventuais perdas que a renúncia à situação atual implicar.[49]

* * *

Se nossa razão está mais forte, ela pode se interpor a emoções que perturbam as mudanças, tais como a culpa indevida, os medos de diversas naturezas e pouco fundamentados na realidade, a vaidade excessiva, a preguiça e até mesmo o amor.[50]

[44] *Mudar*, p. 69.

[45] *Mudar*, p. 47.

[46] *Mudar*, p. 49.

[47] *Mudar*, p. 77.

[48] *Mudar*, p. 70.

[49] *Mudar*, p. 77.

[50] *Mudar*, p. 85.

SEXO E SEXUALIDADE

As pessoas que vivem de acordo com a sexualidade não têm compromisso com seu passado sexual e podem se movimentar dentro do espectro das possibilidades da sexualidade livres e isentas de qualquer norma ou preconceito. Elas se fixarão em determinado território tanto em função de suas convicções e deliberações racionais como em decorrência de outro impulso que, na prática, se sobrepõe ao erótico: o encantamento amoroso de ótima qualidade.[51]

* * *

O fim das fronteiras rígidas entre os gêneros vem se manifestando em todas as esferas da vida familiar e social. Porém, isso ainda é incipiente e muitos são os contextos em que há fortes ranços do tradicional.[52]

* * *

Minha proposta, por ora difícil de ser implementada, seria a de um mundo sem preconceitos (não só os de natureza sexual) no qual o sexo fosse verdadeiramente lúdico. Isso significaria tratá-lo como uma brincadeira em que não cabem cobranças, preocupações com desempenho e medo de fracasso, e na qual podemos considerar que tudo que é de consentimento recíproco é igualmente legítimo. Nesse contexto, não há mais como usar termos como “homossexualidade”, “heterossexualidade” ou “bissexualidade”. Todos eles passam a designar uma única condição: a sexualidade.[53]

* * *

O amor impulsiona as pessoas para o estabelecimento de elos, ao passo que o sexo é o maior defensor da independência e do reconhecimento dos indivíduos como seres únicos.[54]

* * *

Penso que a maior parte das pessoas se diverte mais com suas fantasias eróticas – quando estas não envolvem sentimentos amorosos – do que com a prática sexual. Assim, não me espantam os dados recentes que mostram as pessoas cada

vez menos interessadas no “sexo casual” e cada vez mais ligadas no “sexo virtual”, recheado de fantasias, onde acontece tudo do jeito e no ritmo que desejam. Termina quando querem: basta apertar um botão.[55]

* * *

A suposta libertação sexual acabou por intensificar tudo aquilo que pretendia combater. É como se tivéssemos enveredado por um caminho que está nos conduzindo para o abismo. Precisamos ter a humildade e a sabedoria de reconhecer que convém começarmos tudo de novo, a partir do zero.[56]

* * *

Acho excelente que o clima erótico seja positivo e a intimidade, gratificante para ambos. Porém, o convívio íntimo é apenas uma parcela do que se espera de um relacionamento afetivo.[57]

* * *

O desejo faz parte do domínio do facultativo, enquanto a necessidade corresponde ao que é obrigatório. Construímos desejos sobre necessidades, porém o essencial continua sendo a resolução destas últimas. O desejo sexual corresponde, pois, ao único que é genuinamente biológico, próprio e espontâneo em todos nós.[58]

* * *

Excitação não é o mesmo que desejo, pois desejo implica um objeto. [...] A excitação sexual corresponde a um fenômeno interno que acontece em nós mesmos – desencadeado ou não por pensamentos que envolvem outras pessoas. O desejo sexual determina uma ação em direção ao objeto.[59]

* * *

Até mesmo o ato de agradar o parceiro tem objetivos pessoais: faz bem a nós perceber que o outro se excita com as carícias que praticamos nele, já que nos sentimos excitados com a excitação do outro. Em outras palavras, a única coisa que nos interessa é saber se estamos agradando.[60]

* * *

O universo virtual está, do meu ponto de vista, ensinando muito sobre a verdadeira natureza da nossa sexualidade, especialmente seu caráter pessoal – o que inclui intensas sensações intermediadas pela estimulação da fantasia com

imagens ou personagens com os quais nos conectamos apenas por alguns minutos.[61]

[51] *Sexualidade sem fronteiras*, p. 134.

[52] *Sexualidade sem fronteiras*, p. 38.

[53] *Sexualidade sem fronteiras*, p. 133.

[54] *A liberdade possível*, p. 78.

[55] *Dá pra ser feliz... Apesar do medo*, p. 75.

[56] *Sexo*, p. 8.

[57] *Para ser feliz no amor*, p. 28.

[58] *Sexo*, p. 27.

[59] *Sexo*, p. 27-28.

[60] *Sexo*, p. 91.

[61] *Sexo*, p. 148.

SOLIDÃO/VIVER SÓ

Aqueles que vivem sós por certo período aprendem a se tornar independentes e a cuidar melhor de si mesmos. Desenvolvem prazer e orgulho por ser capazes disso. Avançam assim na direção da justiça, abandonando tanto o egoísmo como a generosidade originais.[62]

* * *

É interessante refletir sobre o que é mais importante: amor ou individualidade. Apesar de a resposta, hoje, parecer-me evidente, o fato é que a grande maioria das pessoas ainda responderia que não há nada mais sagrado e importante do que o amor. Elas ainda têm uma visão idealizada do amor e outra totalmente deturpada do estar só...[63]

* * *

Não deixa de ser curioso pensar que tanto o amor de qualidade como o viver só têm enorme potencial salvador. Ambos criam uma condição excepcional, quase compulsória, para que as pessoas amadureçam, e isso implica obrigatoriamente o fim da dualidade egoísmo *versus* generosidade, estimulando o surgimento de pessoas de fato justas. E serão elas, e só elas, aquelas capazes de criar um mundo melhor.[64]

* * *

[...] Só o amor de boa qualidade pode se comparar às boas soluções – e talvez até sobrepujá-las – que indivíduos inteligentes e maduros são capazes de encontrar quando vivem sós.[65]

[62] *Para ser feliz no amor*, p. 164.

[63] *Uma história do amor... Com final feliz,* p. 122.

[64] *Para ser feliz no amor,* p. 165.

[65] *Para ser feliz no amor,* p. 122.

OUTRAS IDEIAS

Defino paixão como a associação de um encaixe sentimental de enorme intensidade com um medo de igual dimensão. Paixão = amor + medo![66]

* * *

Buscar a verdade é um indicador de coragem para a introspecção, condição indispensável para conseguir avançar para o autoconhecimento e para a liberdade.[67]

* * *

É por meio da constituição de indivíduos fortes e autossuficientes que, um dia, seremos capazes de criar uma vida grupal mais digna e mais justa. É da plena individuação, e não da fraqueza do amor regressivo, que nascerão as emoções e as ações que tanto louvamos e ansiamos.[68]

* * *

Todas as emoções podem perturbar nossas reflexões e decisões, mas nenhuma agirá de forma tão perigosa quanto a vaidade.[69]

* * *

Muitas de nossas verdadeiras propriedades, como a inveja, a vaidade e a agressividade, são negadas e vão para o porão do inconsciente, de onde influenciam dramaticamente a conduta real da maior parte das pessoas, mesmo daquelas que se pretendem mais idealistas e despojadas.[70]

* * *

[...] acredito firmemente no fato de que os processos de mudança no nosso modo de ser e de viver são inexoráveis e que a revolução de costumes iniciada nos anos 1960 continua em vigor. Ela nos levará a um mundo novo, não obrigatoriamente melhor ou pior do que o antigo. Será o mundo possível, capaz de conciliar nossa realidade interna com a nova ordem externa que aí está.[71]

* * *

Poderíamos nos satisfazer com uma única regra moral para as questões da vida prática: temos de atribuir a nós mesmos e aos outros direitos iguais.[72]

* * *

O tempo relacionado às modificações de conduta deve ser medido em anos, e não em dias. Ou seja, não é prudente supor que uma conversa mais franca, algumas sessões de psicoterapia ou qualquer outro tipo de interferência no modo de ser de uma pessoa provocarão rápidas alterações de conduta.[73]

* * *

O que presenciamos hoje em dia? Homens e mulheres pouco competentes para estabelecer relacionamentos amorosos baseados em afinidades, de modo que continuam a ser mais frequentes as alianças entre opostos, aqueles que se atraem mas não combinam. Falam em "almas gêmeas", mas ainda procuram a "tampa" para sua "panela".[74]

* * *

A autoestima depende do juízo que faço de mim mesmo, ao passo que a vaidade depende da avaliação das outras pessoas. Enfocar a autoestima em vez da vaidade faz todo sentido, já que nos ajuda a depender menos da opinião e dos aplausos dos outros.[75]

* * *

Acredito que as coisas nos acontecem tão logo estejamos prontos para elas, ou então pouco tempo depois de estarmos. Se não ocorrem antes, é porque não estamos realmente preparados, mesmo quando pensamos estar e nos impacientamos com a lentidão dos acontecimentos – de fato, a própria impaciência é um indício de que não estamos suficientemente maduros![76]

[66] *Mudar*, p. 139.

[67] *A liberdade possível*, p. 29.

[68] *Nós, os humanos*, p. 148.

[69] *Nós, os humanos*, p. 78.

[70] *A liberdade possível*, p. 27.

[71] *Uma nova visão do amor*, p. 39.

[72] *A liberdade possível*, p. 223.

[73] *Uma nova visão do amor*, p. 117.

[74] *Sexo*, p. 88.

[75] *Dá pra ser feliz... Apesar do medo*, p. 87.

[76] *Uma nova visão do amor*, p. 98.



OBRAS DE FLÁVIO GIKOVATE PUBLICADAS PELA MG EDITORES

CIGARRO: UM ADEUS POSSÍVEL

Conseguir parar de fumar é algo semelhante à conquista de uma medalha olímpica. Honra o vencedor, resgata sua autoestima, sua força e confiança na razão. A obra é uma proposta prática e cheia de calor humano para você se livrar de vez desse inimigo íntimo. E da saudade dele.



DÁ PRA SER FELIZ... APESAR DO MEDO

Gikovate retoma o tema da felicidade com novo vigor e sabedoria. É um livro claro e bem conduzido em que ele aponta os tipos de felicidade, suas armadilhas, as bases para as alegrias da vida que levam ao bem-estar. Sua originalidade é completada com uma análise sobre o grande vilão, o medo da felicidade.



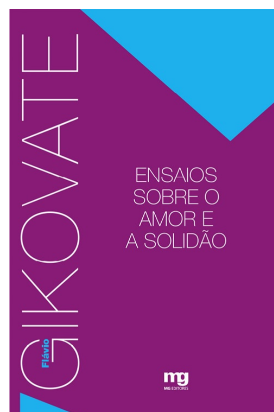
DEIXAR DE SER GORDO

A convicção do autor é a de que as dietas para emagrecer engordam. Trata-se de um estudo psicológico acerca da obesidade, que tem por objetivo abrir os caminhos que levam à efetiva solução do problema. Este livro, que já está na sétima edição, é para quem quer deixar de ser gordo e não apenas emagrecer temporariamente, à custa de regimes torturantes.



ENSAIOS SOBRE O AMOR E A SOLIDÃO

Neste livro, Gikovate se aprofunda no tema do amor, mostrando suas diferentes roupagens – enamoramento, paixão, atração sexual – e como lidar com elas. Aborda também um problema que atinge até as relações amorosas mais plenas: a possessividade. Propondo uma nova forma de aliança íntima, inspirada na amizade profunda, o autor mostra ainda que a solidão (temporária ou como escolha de vida) é primordial para nosso desenvolvimento.

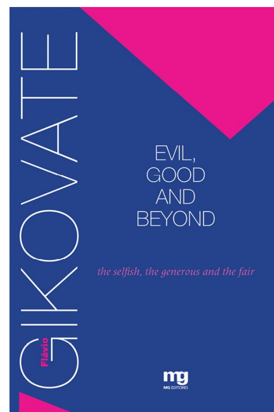


EVIL, GOOD AND BEYOND

The selfish, the generous and the fair

The author states that the union between man and woman is a bond between opposites — that is, a selfish person is bewitched by a generous person and the other way around. Yet this kind of relationship causes both partners problems,

for they will ultimately go through situations of sorrow and disappointment. To Gikovate, investing in one's own freedom and individuality is the solution.



GIKOVATE ALÉM DO DIVÃ
Autobiografia
Nesta obra, Gikovate mostra como a influência familiar, a formação acadêmica, a vivência em consultório e a análise acurada do meio social contribuíram para construir seu modo de atuar, tornando-o um dos mais conceituados terapeutas da atualidade.

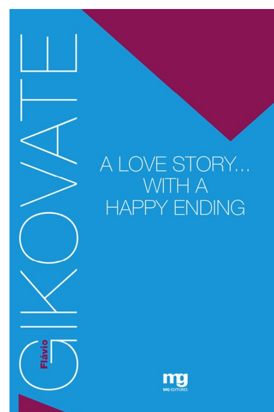


A LIBERDADE POSSÍVEL
Leitura importante principalmente para jovens adultos em fase de emancipação. O conceito de liberdade é analisado do ponto de vista da biologia, dos instintos, da razão e do meio social. O objetivo é conduzir o leitor a uma viagem reflexiva para se conhecer melhor e ser capaz de adotar posturas de vida adequadas.



A LOVE STORY... WITH A HAPPY ENDING

Flávio Gikovate believes that adults today have two options, both of which are much better than the possessive conventional relationships of old: to live alone, establishing more superficial emotional and physical connections; or to develop relationships based on what he calls +love, which respects individuality and can create ties capable of lasting a lifetime. In this work, he explains how to take the second path – more difficult, but far more rewarding.



O MAL, O BEM E MAIS ALÉM

Egoístas, generosos e justos

É uma nova visão sobre tema que tem sido motivo de reflexão do autor há décadas. Gikovate constatou que a união entre homens e mulheres se dá entre opostos (uma pessoa egoísta se encanta com uma pessoa generosa e vice-versa). A atualização do assunto mostra que a saída está na evolução de cada ser humano para atingir o estado de harmonia, formando-se assim casais entre pessoas similares e mais justas. Dá início a novo layout das obras de Gikovate.



MUDAR

Caminhos para a transformação verdadeira

Por que é tão difícil mudar, mesmo quando sabemos que determinados hábitos ou atitudes nos são prejudiciais? Flávio Gikovate analisa os obstáculos que enfrentamos quando nos propomos a mudar um comportamento e aponta caminhos para vencer tais entraves. Sem fórmulas prontas, o autor mostra como a biologia, a cultura e a personalidade moldam o indivíduo.



NÓS, OS HUMANOS

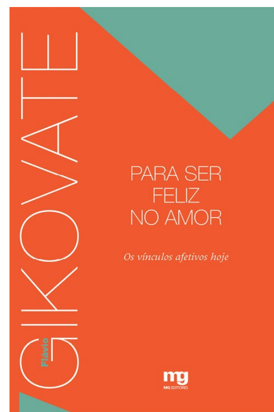
Nesta obra, Gikovate apresenta uma visão tridimensional do homem, em suas peculiaridades biológicas, psicológicas e sociais. Ele estuda as relações entre amor, sexualidade, vaidade e vícios, mostrando como a razão interfere nos processos sentimentais. Ao final, o autor faz uma proposta de integração, na tentativa de eliminar (ou atenuar) as tensões derivadas do conflito entre a individualidade e os anseios de integração.



PARA SER FELIZ NO AMOR

Os vínculos afetivos hoje

A evolução tecnológica das últimas décadas, a emancipação feminina e as facilidades que permitem às pessoas viver sós têm colocado em xeque os relacionamentos à moda antiga. Porém, apesar de todos concordarem que hoje as afinidades são fundamentais, o fato é que a grande maioria dos casais continua a se formar entre pessoas muito diferentes, o que sempre culmina em dor. Por quê? Buscando responder a essa pergunta e oferecer caminhos para a realização amorosa, Flávio Gikovate analisa os diversos aspectos que prejudicam os relacionamentos e aponta atitudes concretas para ser feliz no amor.



SEX

Based on his believe that sex and love are two autonomous (and often antagonistic) impulses, Gikovate points out here the Strong association between sexuality and aggressiveness (especially in men). At the same time, he shows that desire and arousal are very different phenomena, advising us to reconsider our current worshipping of desire, since it serves to valorise casual sex, preserve selfishness and promote emotional immaturity.



SEXO

Afirmando que sexo e amor são dois impulsos autônomos, Gikovate sublinha a associação entre sexualidade e agressividade. Também mostra que desejo e excitação são bem distintos: o primeiro é elitista, baseado na sociedade de consumo; a segunda constitui um prazer democrático. Assim, o autor propõe que reconsideremos a louvação atual do desejo, já que ele está a serviço da preservação do egoísmo e da imaturidade emocional.



SEXUALIDADE SEM FRONTEIRAS

Nesta obra, Gikovate propõe um novo paradigma para a sexualidade. Ele afirma que o clima erótico de caráter lúdico deve permear a vida dos indivíduos e que devemos escolher e vivenciar os tipos de carícia – consentida – que mais nos agradem. Dessa forma, os rótulos se tornarão descabidos e desnecessários, e em vez de falarmos de hétero, homo, bissexualidade etc. falaremos em sexualidade – e sem fronteiras.



UMA HISTÓRIA DO AMOR... COM FINAL FELIZ

Graças aos avanços tecnológicos e às mudanças da vida social, vemos o fim do amor romântico de fusão, regressivo, e o crescimento da individualidade. Para Gikovate, trata-se de uma boa notícia. Ele mostra que o adulto moderno tem duas opções, ambas muito melhores do que a relação possessiva do amor convencional: viver só, estabelecendo vínculos afetivos e eróticos mais superficiais; ou formar laços que respeitem a individualidade.



UMA NOVA VISÃO DO AMOR

O amor, por ser considerado o mais nobre dos sentimentos, raramente é associado a elementos negativos, o que impede uma reflexão crítica. Além disso, o contraponto entre esse sentimento e a razão leva à depreciação da segunda. Analisando novas formas de relacionamento, baseadas na consciência de que somos seres plenos e não apenas metades em busca de complemento, este livro derruba diversos tabus sobre o assunto.


Flávio
GIKOVATE
UMA NOVA
VISÃO DO
AMOR
mg
MG EDITORES